بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مطالعے کی عادت کیسے ڈالیں؟

چودہ معاون طریقے

تحریر: Leo Babauta

ترجمہ: نایاب حسن

”مطالعے کی عادت بنانا اپنے لیے زندگی کی تمام مشکلات اور غم وفکر سے دور ایک محفوظ پناہ گاہ تعمیر کرنا ہے“۔(سمرسٹ ماہم)

معمول کی زندگی میں بہت سے لوگ آئے دن اپنے لیے کوئی نہ کوئی ہدف مقرر کرتے رہتے ہیں، یہ الگ بات ہے کہ وہ اس ہدف کے تئیں کتنے سنجیدہ ہوتے ہیں اور اگر سنجیدہ ہوتے ہیں، تو وہاں تک پہنچ پاتے ہیں یا نہیں۔ دیگر اہداف کی طرح بہت سے لوگ زیادہ سے زیادہ مطالعہ کرنے کا بھی ہدف بناتے ہیں اور یہ ایک سچائی ہے کہ ایک بہترین کتاب بڑی حد تک اطمینان بخش ہوسکتی ہے، وہ آپ کو آپ کی روزمرہ پہنچ سے بہت دور کی باتیں اور چیزیں سکھا سکتی ہے، آپ کے سامنے ماضی قریب یا بعید کی ایسی شخصیات کو لا کھڑا کرسکتی ہے، جنھیں آپ اپنے پاس، اپنے قریب محسوس کریں گے۔

سب سے پہلے ہمیں یہ اچھی طرح سمجھنا چاہیے کہ اگر آپ کے پاس کوئی اچھی کتاب (جو آپ کو بھی اچھی لگتی ہو) دستیاب ہے، تو اسے پڑھنے کا عمل نہایت ہی لطف انگیز اور مزے دار ہوتا ہے؛ لیکن اگر آپ کوئی بیکار سی، بورنگ یا بہت مشکل کتاب لے کر بیٹھے ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ بس ایک معمول پورا کررہے ہیں۔ اگر لگاتار کئی دن تک آپ کو اسی قسم کی صورتِ حال کا سامنا رہتا ہے، تو بہتر یہ ہے کہ آپ کتاب بینی کا چکر چھوڑیں اور کسی ایسے کام میں لگیں، جو آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو اس کام سے محبت ہے۔ اگر معاملہ اس کے برعکس ہے، تو پھر آپ اپنے اندر مطالعے کی عادت کو راسخ اور پختہ کرنے کے لیے درجِ ذیل طریقوں پر عمل کریں:

1-**وقت متعین کریں**: آپ کے پاس روزانہ مختلف اوقات میں کم سے کم ایسے پانچ یا دس منٹ ہونے چاہئیں، جن میں آپ مطالعہ کرسکیں۔ آپ کو اس متعینہ وقت میں روزانہ ہر حال میں مطالعہ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر آپ اگر اکیلے کھانا کھارہے ہوں، تو ناشتے، دن کے کھانے یا رات کے کھانے کے دوران مطالعے کا معمول بنالیں، اسی طرح اگر آپ سفر کے دوران یا سونے سے پہلے بھی پڑھنے کا معمول بنالیں، تو اس طرح آپ کے پاس مطالعے کے لیے دن بھر میں چالیس یا پچاس منٹ ہوں گے۔ اس طرح ایک بہترین شروعات ہوسکتی ہے، پھر روز بروز خود ہی اس میں تیزی بھی آتی جائے گی، مگر آپ اس سے بھی زیادہ کرسکتے ہیں۔

2-**ہمیشہ اپنے ساتھ ایک کتاب رکھیں**: آپ جہاں بھی جائیں، اپنے ساتھ ایک کتاب ضرور رکھیں۔ میں جب بھی گھر سے نکلتا ہوں، تو یہ اچھی طرح چیک کرتا ہوں کہ میرے پاس میرا ڈرائیونگ لائسنس، چابی اور کم سے کم ایک کتاب ہے یا نہیں۔ کار میں بھی کتاب میرے ساتھ رہتی ہے، آفس میں بھی، کسی سے ملنے جاؤں تو بھی؛ بلکہ جہاں بھی جاتا ہوں تو کتاب ضرور ساتھ لے جاتا ہوں، الا یہ کہ ایسی جگہ جاؤں، جہاں کتاب پڑھنا قطعی مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کہیں گئے اور وہاں کسی کا انتظار کرنا پڑ رہا ہے، تو آپ کے پاس وقت ہے، اتنے وقت میں آپ کتاب نکالیں اور پڑھنا شروع کردیں، یہ انتظار کے لمحات گزارنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔

3-**کتابوں کی ایک فہرست بنالیں**: آپ جن کتابوں کو پڑھنا چاہتے ہیں، ان کی ایک فہرست بنالیں۔ اس فہرست کو آپ کسی میگزین، ڈائری، موبائل، ٹیبلیٹ یا لیپ ٹاپ وغیرہ کے ہوم پیج پر رکھ سکتے ہیں۔ پھر جب بھی آپ کو کسی اچھی کتاب کے بارے میں پتا لگے، تو اس کا نام بھی اپنی فہرست میں شامل کرلیجیے، فہرست رکنی نہیں چاہیے، جب اس میں سے کوئی کتاب پڑھ لیں، تو اسے نشان زد کردیں۔

4-**ٹکنالوجی کا استعمال**: اپنی کتابوں کی فہرست کے لیے جی میل کا استعمال کریں اور جب بھی کسی اچھی کتاب کے بارے میں سنیں، تو اس کا ایڈریس میل کردیں۔ اب آپ کا ای میل ہی آپ کی ریڈنگ لسٹ ہوگا۔ جب آپ ان میں سے کوئی کتاب پڑھ لیں، تو اسے Done کردیں، اگر آپ چاہیں تو متعلقہ کتاب کے تعلق سے اپنا تبصرہ بھی اسی میسج کو ریپلائے کرسکتے ہیں، اس طرح آپ کا Gmail account آپ کا مطالعہ رجسٹر بھی ہوجائے گا۔

5-**پرسکون جگہ تلاش کریں**: گھر میں کوئی ایسی جگہ تلاش کریں، جہاں آپ اطمینان کے ساتھ کرسی پر بیٹھ کر بغیر کسی کی دخل اندازی کے کتاب کا مطالعہ کرسکیں۔ عام حالات میں لیٹ کر نہیں پڑھنا چاہیے، الا یہ کہ آپ سونے جارہے ہوں۔ آپ کے آس پاس ٹی وی یا کمپیوٹر نہ ہو کہ آپ کی توجہ بٹ جائے، گانے کی آواز، گھر کے لوگوں یا رفقائے کمرہ کا شور وشغب بھی نہ ہو۔ اگر آپ کو ایسی جگہ میسر نہ ہو، تو پڑھنے کے لیے ایسی جگہ بنانے کی تدبیر کیجیے۔

6-**ٹی وی/انٹرنیٹ کا استعمال کم کریں**: اگر آپ واقعی زیادہ مطالعہ کرنا چاہتے ہیں، تو ٹی وی اور انٹرنیٹ کا استعمال کم کردیجیے، یہ بہت سے لوگوں کے لیے مشکل ہوسکتا ہے، مگر یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر وہ منٹ جو آپ ٹی وی یا انٹرنیٹ سے بچائیں گے، وہ پڑھنے میں استعمال ہوسکتا اور اس طرح آپ کے مطالعے کا مجموعی دورانیہ کئی گھنٹے بڑھ سکتا ہے۔

7-**بچے کے سامنے پڑھیں**: اگر آپ صاحبِ اولاد ہیں، تو آپ کو ضرور بالضرور ان کے سامنے پڑھنا چاہیے۔ اگر آپ بچوں میں ابھی سے پڑھنے کی عادت ڈالیں گے، تو یقینی طور پر وہ بڑے ہوکر پڑھنے والے بنیں گے اور یہ عادت ان کی کامیاب زندگی کا سبب بنے گی۔ بچوں سے متعلق کچھ اچھی کتابیں منتخب کریں اور انھیں پڑھ کر سنائیں۔ اس طرح آپ خود اپنی مطالعے کی عادت کو بھی بہتر بنائیں گے اور اپنے بچوں کے ساتھ کچھ بہتر وقت بھی گزار سکیں گے۔

8-**ایک رجسٹر رکھیں**: کتابوں کی فہرست کی طرح آپ کے پاس ایک رجسٹر بھی ہونا چاہیے، جس میں صرف کتاب اور مصنف کا نام نہ ہو؛ بلکہ آپ نے کب مطالعہ شروع کیا اور کب ختم کیا، وہ تاریخ بھی اس رجسٹر میں درج کرنے کی کوشش کریں۔ بہتر یہ بھی ہے کہ ہر کتاب کو پڑھنے کے بعد اس کے متعلق آپ کی کیا رائے ہے، وہ بھی اس رجسٹر میں لکھیں۔ اگر ایسا کرتے ہیں، تو چند ماہ بعد جب آپ اس رجسٹر کو دیکھیں گے اور اس میں مذکور مطالعہ کردہ کتابوں، مصنفوں کے نام اور ان کتابوں سے متعلق اپنے تاثرات دیکھیں گے، تو ذہنی وقلبی طور پر آپ کو ایک مخصوص قسم کی خوشی ومسرت حاصل ہوگی۔

9-**مستعمل کتابوں کی دکان پر جائیں**: میری سب سے پسندیدہ وہ جگہ ہے، جہاں رعایت کے ساتھ کتابیں ملتی ہیں، میں اپنی پرانی کتابیں وہاں چھوڑ دیتا ہوں اور وہاں سے بہت ہی کم قیمت پر بہت سی کتابیں حاصل کرلیتا ہوں۔ میں ایک درجن یا اس سے زیادہ کتابوں پر عموماً صرف ایک ڈالر خرچ کرتا ہوں، اس طرح کم خرچ میں زیادہ کتابیں پڑھ لیتا ہوں۔ وہاں بعض دفعہ خیرات کی ہوئی نئی کتابیں بھی مل جاتی ہیں، پھر مزا آجاتا ہے؛ لہذا آپ کو مستعمل کتابوں کے سٹور کا چکر پابندی سے لگانا چاہیے۔

10-**ہفتے میں کم سے کم ایک دن لائبریری جائیں**: مستعمل کتابوں کی دکان پر جانے سے بھی سستا سودا یہ ہے کہ آپ ہفتے میں ایک دن لائبریری کا چکر لگالیں۔

11-**مطالعے کو پرلطف بنائیں**: پڑھنے کے لیے آپ دن بھر کا اپنا سب سے پسندیدہ وقت مختص کریں، مطالعے کے دوران چائے یا کافی یا کوئی اور ہلکی پھلکی کھانے پینے کی چیز ساتھ رکھیں۔ اطمینان سے کرسی پر بیٹھ کر پڑھیں۔ طلوعِ آفتاب یا غروبِ آفتاب کے وقت یا Beach پر بیٹھ کر پڑھنے کا الگ ہی مزا ہے۔

12-**بلاگ لکھیں**: آج کل کسی بھی کام کی عادت بنانے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ اسے اپنے بلاگ پر درج کریں۔ اگر آپ کے پاس بلاگ نہیں ہے، تو بنائیں، مفت میں بن جاتا ہے۔ آپ کے جاننے والے یا فیملی میں کتابوں سے دلچسپی رکھنے والے لوگ بھی اسے دیکھیں گے اور آپ کو کتابوں کے سلسلے میں اچھا مشورہ بھی دے سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کے اندر اپنے مقصد کے تئیں احساسِ ذمے داری پیدا ہوجائے گا۔

13-**ایک اعلیٰ ہدف بنائیں**: اپنے دل میں سوچ لیں کہ سال بھر میں اتنی (مثلاً پچاس یا سو) کتابیں پڑھنی ہیں، پھر اس ٹارگیٹ تک پہنچنے کی تدبیر کریں۔ البتہ یہ ضروری ہے کہ پڑھنے میں آپ کو ذہنی سکون مل رہا ہو اور مزا آرہا ہو، بوجھ یا روٹین سمجھ کر مطالعہ کرنا لاحاصل ہے۔

14-**ایک دن یا ایک گھنٹہ برائے مطالعہ مختص کریں**: اگر آپ شام کے وقت ٹی وی یا انٹرنیٹ کو آف کردیں، تو آپ کے پاس کم سے کم ایک گھنٹہ ایسا ضرور ہوگا، جس میں آپ؛ بلکہ آپ کے تمام گھر والے ہر رات مطالعہ کرسکتے ہیں۔ آپ ہفتے میں کسی ایک دن کو بھی عملی طور پر صرف پڑھنے کے لیے خاص کرسکتے ہیں، یہ نہایت ہی مزے دار عمل ہوگا۔

(مضمون نگار انگریزی کے معروف بلاگر اور Zen Habits کے بانی ہیں)

بسم اللہ الرحمن الرحیم

دنیا بھر میں لکھی گئی کتابیں آپ کی زندگی کے گھنٹوں سے بھی زیادہ ہیں، اگر آپ نے ان میں سے ہر کتاب کے لیے ایک گھنٹہ مختص کیا حالاں کہ ہر کتاب گھنٹے بھر میں نہیں پڑھی جاسکتی تو بھی آپ ساری بلکہ آدھی اور ایک چوتھائی کتابیں بھی نہیں پڑھ سکتے؛ لہذا آپ کو مطالعے کے لیے ایسی کتابوں کا انتخاب کرنا چاہیے، جن کا موضوع حقیقت پسندانہ ہو، اسلوب پر کشش ہو، جن کا مواد پر لطف اور سادہ ہو اور جو بہت زیادہ نفع بخش ہوں)

''مطالعے کی ایک قسم ہے جسے Deep Reading یا 'گہرا مطالعہ' کہتے ہیں، اس کے مقابلے میں 'سطحی مطالعہ' (superficial reading) کی اصطلاح کا استعمال ہوتا ہے جس کا اطلاق عموماً انٹرنیٹ/ ویب سائٹس وغیرہ کے مطالعے پر کیا جاتا ہے۔ محققین اور مطالعہ و علمی نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بتدریج گہرے مطالعے کا رجحان کم ہوتا جارہا ہے اور اسے خطرات لاحق ہیں، اس کے تحفظ کے لیے ویسی ہی کوشش کی ضرورت ہے جیسی کہ ہم کسی تاریخی عمارت یا فنی و تہذیبی شہ پارے کے تحفظ کے لیے کرتے ہیں۔ اگر گہرے مطالعے کا رجحان ختم ہوجاتا ہے تو اس سے نہ صرف آن لائن نشوونما پانے والی ہماری نسلوں کا عقلی وجذباتی خسارہ ہوگا، بلکہ اس سے ہماری تہذیب وثقافت کے اہم جزو؛ مثلاً ناول، شاعری اور دوسری قسم کے ایسے ادب کی بقا کو بھی خطرات لاحق ہوجائیں گے جس کے فروغ میں صرف وہ قارئین حصہ لیتے ہیں جن کے اندر خاص طور پر لٹریچر کو سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔''

انتخاب وترجمہ: نایاب حسن

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اگر ایک شخص روزانہ ایک گھنٹہ مطالعہ کرے اور ایک گھنٹہ میں 20 صفحات کا مطالعہ کرے تو ایک ماہ میں 600 صفحہ کی کتاب پڑھ سکتا ہے اور ایک سال میں 7200 (سات ہزار دوسو) صفحات کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ بالفرض ایک شخص کی عمر 65 سال ہو اور وہ اپنی تعلیم سے فارغ ہو کر 25 سال کی عمر میں مطالعہ شروع کرے اس طرح وہ 40 سال مطالعہ کرے گا اور اس مدت میں 2,88000 (دو لاکھ اٹھاسی ہزار) صفحات پڑھ ڈالے گا ، اوسطاً اگر ایک کتاب 80 صفحہ کی ہو تو اس دوران 3600 کتابوں کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔ آپ ذرا اندازہ کیجیے اتنی کتابوں کے مطالعہ کے بعد آپ کے علم اور نالج کی کیفیت کیا ہو گی؟ اور اس علم کا آپ کی اپنی ذات کو، آپ کے بچوں کو کس قدر فائدہ ہو گا۔ ملک و ملت کا جو فائدہ ہو گا وہ الگ ہے۔